

Menüjavaslatok

- *Ebédre*



1. Javaslat

Árpagyöngyleves
Baromfivagdalt
Zöldbabfőzelék
Gyümölcskehely tökmaggal

Árpagyöngyleves

Hozzávalók 4 főre

40 g árpagyöngy
10 g vöröshagyma
140 g sárgarépa
100 g petrezselyemgyökér
80 g zeller
100 g burgonya
100 g csiperkegomba
5 g petrezselyemzöld
2 g só
2 g bors
2 g szerecsendió
40 ml napraforgó étolaj

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 183 kcal
Zsír: 9,6 g
- amelyből telített zsírsavak: 1,2 g
Szénhidrát: 19,5 g
- amelyből cukrok: 5,6 g
Rost: 5,3 g
Fehérje: 4,2 g
Só: 0,67 g

Elkészítés



A vöröshagymát kevés olajon üvegesre pároljuk, majd hozzáadjuk az árpagyöngyöt és az adagnagyságnak megfelelő mennyiségű vízzel felöntve főzzük. Az árpagyöngyöt addig főzzük, ameddig el nem kezd puhulni, ekkor hozzáadjuk a karikára vágott sárgarépát és petrezselyemgyökeret, a körülbelül 2 cm élhosszúságúra vágott zellert és burgonyát, valamint a felkarikázott gombát. A levest sóval, borssal, szerecsendióval és a petrezselyemzöld felével ízesítjük, és addig főzzük, ameddig az alapanyagok meg nem puhultak. Tálalás előtt finomra vágott friss petrezselyemlevéllel megszórva tálaljuk.

Baromfivagdalt zöldbabfőzelékkel

Hozzávalók 4 főre

Baromfivagdalt

| | |
|-------|-------------------|
| 250 g | darált pulykahús |
| 1 db | tojás |
| 30 g | zsemlemorzsa |
| 2-3 | gerezd fokhagyma |
| 60 g | vöröshagyma |
| 30 ml | napraforgó étolaj |
| 2 g | fűszerpaprika |
| 2 g | bors |
| 2 g | só |
| 5 g | petrezselyemzöld |

Zöldbabfőzelék

| | |
|-------|-------------------|
| 800 g | zöldbab |
| 20 ml | napraforgó étolaj |
| 50 g | liszt |
| 60 g | vöröshagyma |
| 2 g | fűszerpaprika |
| 1-2 | gerezd fokhagyma |
| 5 g | petrezselyemzöld |
| 120 g | 12%-os tejföl |
| 10 g | ételecet |
| 2 g | só |

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 438 kcal
 Zsír: 22,5 g
 - amelyből telített zsírsavak: 5,4 g
 Szénhidrát: 34,5 g
 - amelyből cukrok: 11,8 g
 Rost: 5,9 g
 Fehérje: 23,4 g
 Só: 1,3 g

Elkészítés

Baromfivagdalt



A darált pulykahúst a fűszerekkel, az egész tojással, a reszelt vöröshagymával, a zúzott fokhagymával és kevés zsemlemorzssával összegyúrjuk. Egy tepsit alufóliával kibélelünk. Olajjal megpermetezzük az alufólia felületét és rúd alakúra formázzuk a húsos masszát, majd 190 fokban sütőben alufóliával lefedve 50 percig, majd az alufólia eltávolítása után még 20 percig sütjük.

Zöldbabfőzelék

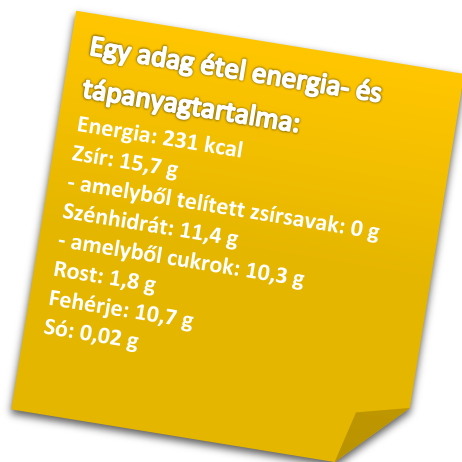


A megtisztított zöldbabot 2-3 cm-es darabokra vágjuk, majd enyhén sós vízben megfőzzük. Amikor megpuhult, fokhagymával ízesített magyaros rántással sűrítjük. A rántáshoz az olajat felhevítjük, majd az apróra vágott vöröshagymát üvegesre pároljuk. A hagymát megszórjuk liszttel és zsemleszínűre pirítjuk. Tűzről levéve hozzáadjuk a fűszerpaprikát és a zúzott fokhagymát, valamint a petrezselyemzöldet. Felengedjük hideg vízzel és csomómentesre keverjük. A rántást hozzáadjuk a zöldbabhoz és 15-20 percig főzzük. A tejfölt hozzámelegítjük és a főzelékhez adjuk. Ecettel és frissen vágott petrezselyemzölddel ízesítjük.

Gyümölcskehely tökmaggal

Hozzávalók 4 főre

120 g tökmag
80 g körte
80 g alma
80 g narancs
80 g banán
4 szál mentalevél
1 db citrom



Elkészítés



A megtisztított gyümölcsöket felszeleteljük, fagylaltos kelyhekbe halmozzuk. A tetejüket citrom facsart levével meglocsoljuk és tökmagot szórunk rá. Mentalevéllal díszítve tálaljuk.

2. Javaslát

Hagymaleves
Vadas marha
Teljes kiőrlésű spagetti

Hagymaleves

Hozzávalók 4 főre

350 g vöröshagyma
25 g margarin
1,5 l húsleves alap
3 dl 1,5%-os tej
50 g liszt
2 g kakukkfű
2 g bors

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 179 kcal
Zsír: 6 g
- amelyből telített zsírsavak: 2 g
Szénhidrát: 22,7 g
- amelyből cukrok: 12,5 g
Rost: 4,5 g
Fehérje: 8 g
Só: 0,7 g

Elkészítés



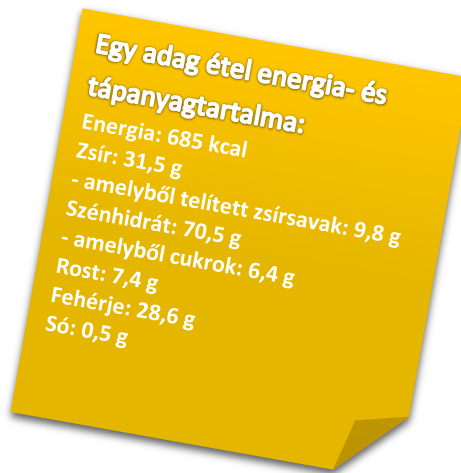
A megtisztított vöröshagymát vékony karikákra vágjuk, majd a megolvasztott margarinon átfuttatjuk. Felöntjük tejjel és húsleves alappal. Ízesítjük borssal és kakukkfűvel. A levest addig főzzük, ameddig a vöröshagyma meg nem puhul.

Vadas marha teljes kiőrlésű spagettivel

Hozzávalók 4 főre

Vadas marha

| | |
|--------|--------------------|
| 400 g | marhahús |
| 25 ml | napraforgó étolaj |
| 25 g | liszt |
| 80 g | tejföl 12%-os |
| 150 g | sárgarépa |
| 100 g | petrezselyemgyökér |
| 100 g | vöröshagyma |
| 20 g | mustár |
| 5 g | kristálycukor |
| 0,5 db | citrom |
| 2 g | őrölt bors |
| 4 g | babérlevél |
| 4 g | boróka bogyó |



Teljes kiőrlésű spagetti

| | |
|-------|------------------------------|
| 320 g | teljes kiőrlésű száraztészta |
| 10 ml | napraforgó étolaj |

Elkészítés

Vadas marha



Az egészben hagyott marhahúst megtisztítjuk és őrölt borssal bedörzsöljük. Felmelegített olajban minden oldalát megsütjük, majd áttesszük egy mély tepsibe. A visszamaradt olajban karamellizáljuk a cukrot, összepirítjuk a karikára vágott vöröshagymával, sárgarépával, petrezselyemgyökérrel. Hozzáadjuk a babérlevelet, a boróka bogyót és a vékonyan lehámozott citromhéjat és felengedjük vízzel. Fölforraljuk és az egészet az elősütött hússal öntjük. Előmelegített sütőben, letakarva, 2-3 órán keresztül pároljuk, időnként megforgatjuk. Amikor a hús megpuhult 10-15 perc pihentetés után rostjaira merőlegesen felszeleteljük. A visszamaradt párolóléből eltávolítjuk a babérlevelet és a citromhéjat, majd az egészet robotgéppel pürésítjük. A tűzre visszatéve felforraljuk, miközben a lisztet a tejjel csomómentesre keverjük. Az elkészült habarást hozzámelegítjük az ételhez és állandó kevergetés mellett behabarjuk. A mártást citromlével, mustárral, kevés borssal utóízessítjük.

Spagetti

A száraztésztát forrásban lévő vízben megfőzzük. Amikor a tészta megpuhult, leszűrjük és kevés olajjal összekeverjük.

3. Javaslát

Brokkolikrémleves
Paradicsommal grillezett csirkemell
Burgonyapüré
Lilakáposzta saláta

Brokkolikrémleves

Hozzávalók 4 főre

| | |
|-------|--------------------|
| 25 g | margarin |
| 80 g | vöröshagyma |
| 2-3 | gerezd fokhagyma |
| 400 g | brokkoli |
| 4 dl | főzőtejszín 10%-os |
| 2 g | szerecsendió |
| 2 g | bors |
| 2 g | só |



Elkészítés



A megtisztított vöröshagymát apróra vágjuk és a zúzott fokhagymával együtt a megolvasztott margarinon üvegesre pároljuk, majd hozzáadjuk a brokkolit és adagnagyságnak megfelelő mennyiségű vízzel felöntjük. A brokkolit sóval, borsal és szerecsendióval ízesítjük. Amikor a brokkoli megfőtt botmixerrel pürésítjük és tejszínnel besűrítjük.

Paradicsommal sült csirkemell burgonyapürével és lilakáposzta salátával

Hozzávalók 4 főre

Paradicsommal sült csirkemell

400 g csirkemell
250 g paradicsom
100 g trappista sajt
2 g petrezselyemzöld
2 g rozmaring
2 g kakukkfű
2 g bors

Burgonyapüré

1000 g burgonya
3 dl 1,5%-os tej
40 g margarin
2 g só

Vöröskáposzta saláta

400 g vöröskáposzta
40 g vöröshagyma
10 g ecet
15 g cukor
1 g köménymag



Elkészítés

Paradicsommal sült csirkemell



A megtisztított szeletekre vágott csirkemelleket befűszerezzük és egy alufóliával kibélelt tepsibe fektetjük. A csirkemellek tetejére szeletelt paradicsomot és reszelt sajtot teszünk. 180 fokos sütőben 40 percig lefedve sütjük, majd az alufóliát eltávolítva további 10 percig sütjük.

Burgonyapüré



A megtisztított kockára vágott burgonyát sós vízben megfőzzük. Leszűrjük, margarint és tejet adunk hozzá, majd burgonyanyomóval áttörjük.

Lilakáposzta saláta



A megtisztított vöröshagymát és káposztát lereszeljük. Cukorból, köménymagból és ecetből kevés víz hozzáadásával páclevet készítünk, és a káposztára öntjük. Hűtőszekrényben 2-3 órán keresztül érleljük.

4. Javaslat

Tárkonyos pulykaraguleves gyöngybabbal
Hajdinas rakott karfiol
Erdei gyümölcsös túrókrém

Tárkonyos pulykaraguleves gyöngybabbal

Hozzávalók 4 főre

240 g pulyacomb
160 g gyöngybab
100 g vöröshagyma
300 g sárgarépa
2 g só
2 g őrölt fehérbors
4 g tárkony
2 g majoránna
5 g petrezselyemzöld
2-3 gerezd fokhagyma
3-4 db babérlevél
30 g liszt
100 g tejföl 12%-os
20 ml napraforgó étolaj



Elkészítés

Tárkonyos pulykaragu leves gyöngybabbal



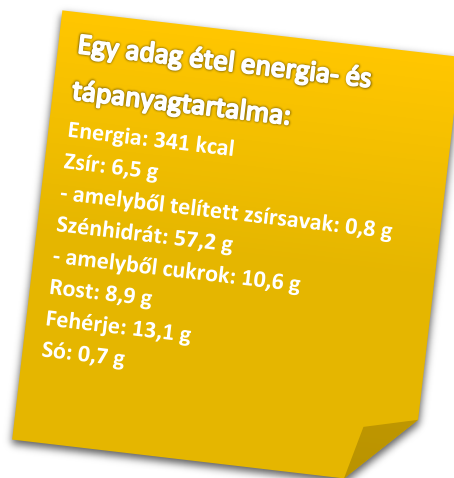
A gyöngybabot pár órán keresztül hideg vízben áztatjuk. A pulyacombfilét apró kockára vágjuk. Kevés felhevített olajon üvegesre pároljuk a finomra vágott vöröshagymát, majd hozzáadjuk a pulykahúst és fűszerezzük. Beletesszük a babot és adagnagyságnak megfelelő mennyiségű vízzel felöntjük. Amikor a leves felfőtt, hozzáadjuk a megtisztított apró kockára vágott sárgarépát és készre főzzük. A tejfölt elkeverjük a liszttel és fokozatosan hozzámelegítjük a leveshez. Ehhez a művelethez érdemes egy nagyméretű edényt választani, amiben a liszttel elkevert tejföl van. Merőkanalanként folyamatosan adagoljuk hozzá a meleg levest és csomómentesre keverjük. Amikor a habarás hőmérséklete megközelítőleg a leves hőmérsékletével azonos, akkor hozzáadjuk a leveshez. Az elkészült ételt friss petrezselyemzölddel megszórva tálaljuk.

Hajdinás rakott karfiol

Hozzávalók 4 főre

Hajdinás rakott karfiol

| | |
|-------|-------------------|
| 2 dl | kefir |
| 100 g | pritamin paprika |
| 800 g | karfiol |
| 3-4 | gerezd fokhagyma |
| 20 ml | napraforgó étolaj |
| 250 g | hajdina |
| 2 g | só |
| 3 g | őrölt fehér bors |
| 5 g | petrezselyemlevél |



Elkészítés

Hajdinás rakott karfiol

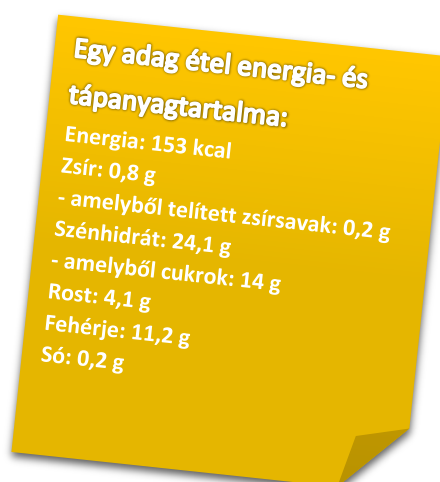


A karfiolt enyhén sózott vízben puhára főzzük, lecsepegtetjük. A hajdinát olajon lepirítva a párolt rizshez hasonlóan kétszeres mennyiségű vízzel megpároljuk. Felöntéskor - ízesítő anyagként- kevés reszelt fokhagymát és felkockázott pritamin paprikát adunk hozzá. Egy kiolajozott tepszi aljára egy sor hajdinát terítünk, majd egy sor karfiolt. Ezt meglocsoljuk a kefir felével. Újabb hajdina és karfiol sort követően az egészet meglocsoljuk kefirrel. 160 fokra előmelegített sütőben készre sütjük.

Erdei gyümölcsös túrókrém

Hozzávalók 4 főre

| | |
|--------|---------------------------|
| 200 g | málna |
| 100 g | szamóca |
| 100 g | áfonya |
| 240 g | sovány túró |
| 50 g | méz |
| 200 ml | natúr zsírszegény joghurt |



Elkészítés



A túróát áttörjük, hozzáadjuk a joghurtot és a megtisztított gyümölcsöket. A desszertet mézzel édesítjük és behűtve tálaljuk.

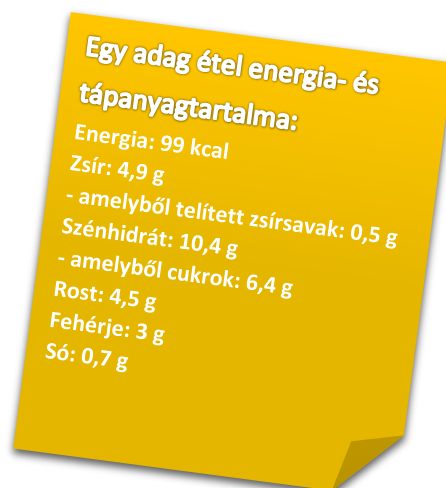
5. Javaslat

Zöldségleves
Roston sült harcsafilé
Párolt köles
Spenótlevelek
Fokhagymamártás

Zöldségleves

Hozzávalók 4 főre

| | |
|-------|--------------------|
| 100 g | sárgarépa |
| 100 g | zeller |
| 80 g | petrezselyemgyökér |
| 100 g | karalábé |
| 80 g | zöldborsó |
| 20 ml | napraforgó étolaj |
| 2 g | bors |
| 5 g | petrezselyemzöld |
| 5 g | zellerlevél |
| 2 g | gyömbér |
| 2 g | só |



Elkészítés



A megtisztított zöldségeket az olajon átfuttatjuk, majd megszórjuk sóval, borssal, gyömbérrel. Adagnagyságnak megfelelő mennyiségű vízzel felöntjük, és addig főzzük, ameddig a zöldségek puhulni nem kezdenek. Ekkor zöldborsót adunk a leveshez és addig főzzük ameddig a zöldségek teljesen meg nem puhultak. Az elkészült levest friss petrezselyemzölddel és zellerzölddel megszórva tálaljuk.

Roston sült harcsafilé párolt kölessel, spenótlevelekkel és fokhagymamártással

Hozzávalók 4 főre

Roston sült harcsafilé

400 g harcsafilé
1 db citrom
40 ml napraforgó étolaj
2 g só
2 g bors

Spenótlevelek

400 g bébi spenót

Párolt köles

200 g köles
20 ml napraforgó étolaj
2 g só
5 g petrezselyemzöld


Fokhagymamártás

200 g fokhagyma
50 g margarin
40 g liszt
8 dl 10%-os tejszín
1 g só
4 g őrölt fehérbors
2 g szerecsendió



Elkészítés


Roston sült harcsafilé

 A megtisztított, kifilézett, felszeletelt halszeleteket sózzuk, borsozzuk, majd citromlével meglocsoljuk. Vékonyan kiolajozott tepsibe tesszük és 170 fokon 10-15 perc alatt készre sütjük.


Spenótlevelek

 A spenótleveleket megmossuk és eltávolítjuk a sérült részeket, majd tányérra halmozzuk.

Párolt köles

 A kölest kevés olajon átfuttatjuk, majd kétszeres mennyiségű sós vízben megfőzzük, amikor elkészült finomra vágott petrezselyemzölddel megszórva tálaljuk.

Fokhagymamártás

 A zúzott fokhagymát felhevített margarinon átfuttatjuk, majd meghintjük liszttel és tejszínnel felöntjük. Addig melegítjük, ameddig a mártás be nem sűrűsödik. Sóval, borssal és szerecsendióval ízesítjük.